SINCE 2013
We Shine Academy®
guiding you to get through
Welcome to
We Shine
Online Classes
E=MC2
SAMSUNG

# GUIDANCE AND COUNSELING

## GUIDANCE AND COUNSELLING

## வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனை

www.weshineacademy.com

8939 144 344 | 8939 244 344

**Guidance is a process of:**

வழிகாட்டுதல் (Guidance) என்பது எந்த செயல்முறையாகும்?

A. Giving Orders

**கட்டளைகள் வழங்குதல்**

B. Helping Individuals Make Decisions

**தனிநபர்கள் முடிவெடுக்க உதவுதல்**

C. Punishing Students

**மாணவர்களைத் தண்டித்தல்**

D. Evaluating Students

**ANSWER - B. Helping Individuals Make Decisions / தனிநபர்கள் முடிவெடுக்க உதவுதல்**

## ENGLISH

Guidance is the process of helping individuals understand themselves and make appropriate educational, vocational, and personal decisions.

## தமிழ்

வழிகாட்டுதல் என்பது தனிநபர்கள் தங்களைப் புரிந்துகொண்டு கல்வி, தொழில் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை தொடர்பான சரியான முடிவுகளை எடுக்க உதவும் செயல்முறையாகும்.

**Who is known as the Father of Guidance Movement?**

வழிகாட்டுதல் இயக்கத்தின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர் யார்?

A. Freud

**பிராய்டு**

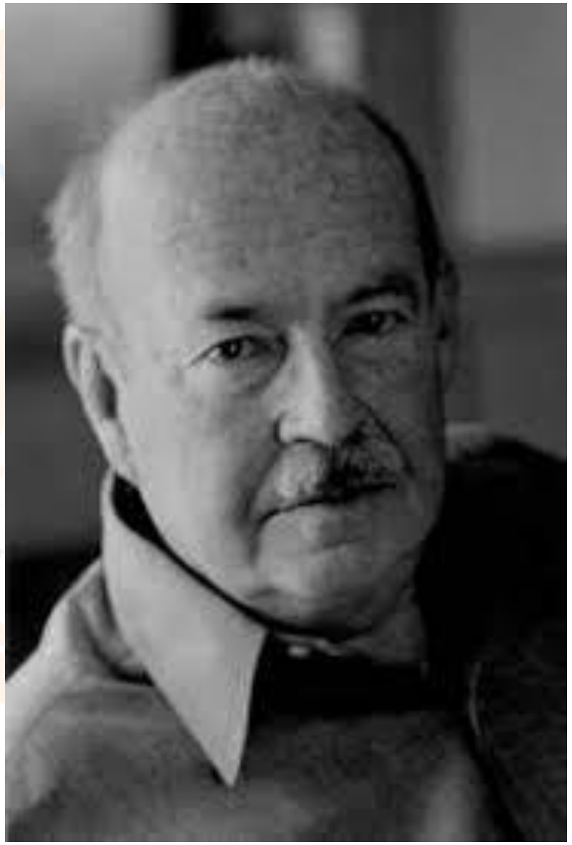
B. Parsons

**பார்சன்ஸ்**

C. Rogers

**ரோஜர்ஸ்**

D. Skinner



**ANSWER - B. Parsons / பார்சன்ஸ்**

## ENGLISH

Frank Parsons is considered the Father of Vocational Guidance.

## தமிழ்

பிராங்க் பார்சன்ஸ் தொழில் வழிகாட்டுதலின் தந்தை என அழைக்கப்படுகிறார்.

**Guidance is:**

வழிகாட்டுதல் என்பது:

A. One-time Activity

**ஒருமுறை நடைபெறும் செயல்**

B. Continuous Process

**தொடர்ச்சியான செயல்முறை**

C. Punishment Method

**தண்டனை முறை**

D. Examination Method

## ANSWER - B. Continuous Process / தொடர்ச்சியான செயல்முறை

**ENGLISH**

Guidance is provided throughout life according to changing needs.

**தமிழ்**

வாழ்க்கையின் பல்வேறு நிலைகளிலும் தேவைக்கேற்ப வழங்கப்படுவது வழிகாட்டுதல் ஆகும்.

**Educational guidance helps students in:**

கல்வி வழிகாட்டுதல் மாணவர்களுக்கு எதில் உதவுகிறது?

A. Subject Selection

**பாடத் தேர்வு**

B. Career Choice

**தொழில் தேர்வு**

C. Marriage Decisions

**திருமண முடிவுகள்**

D. Politics

ANSWER -**A. Subject Selection / பாடத் தேர்வு**

## ENGLISH

Educational guidance helps students choose suitable courses, subjects, and educational opportunities.

## தமிழ்

மாணவர்கள் தங்களுக்குப் பொருத்தமான பாடங்கள் மற்றும் கல்வி வாய்ப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்க கல்வி வழிகாட்டுதல் உதவுகிறது.

SINCE 2013 WeShine Academy Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANKING

**Vocational guidance is related to:**

தொழில் வழிகாட்டுதல் எதனுடன் தொடர்புடையது?

A. Health

**உடல்நலம்**

B. Career Choice

**தொழில் தேர்வு**

C. Recreation

**பொழுதுபோக்கு**

D. Family Life

ANSWER – **B. B. Career Choice /தொழில் தேர்வு**

## ENGLISH

Vocational guidance helps individuals choose suitable careers based on interests and abilities.

## தமிழ்

தனிநபரின் திறன் மற்றும் ஆர்வத்திற்கு ஏற்ப தொழிலைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவது தொழில் வழிகாட்டுதல் ஆகும்.

**Personal guidance deals with:**

தனிநபர் வழிகாட்டுதல் எதனுடன் தொடர்புடையது?

A. Emotional Problems

**உணர்ச்சி சிக்கல்கள்**

B. Subject Choice

**பாடத் தேர்வு**

C. Employment

**வேலைவாய்ப்பு**

D. Examination

ANSWER - **A. Emotional Problems / உணர்ச்சி சிக்கல்கள்**

## ENGLISH

Personal guidance helps individuals solve emotional, social, and personal problems.

## தமிழ்

உணர்ச்சி, சமூக மற்றும் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவுவது தனிநபர் வழிகாட்டுதல் ஆகும்.

**Counselling is:**

ஆலோசனை (Counselling) என்பது:

A. Giving Advice

**அறிவுரை வழங்குதல்**

B. Helping Self-understanding

**தன்னைப் புரிந்துகொள்ள உதவுதல்**

C. Punishment

**தண்டனை**

D. Evaluation

ANSWER - **B. Helping Self-understanding**
**தன்னைப் புரிந்துகொள்ள உதவுதல்**

## ENGLISH

Counselling helps individuals understand themselves and solve problems independently.

## தமிழ்

ஆலோசனை என்பது தனிநபர் தன்னைப் புரிந்துகொண்டு பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண உதவும் செயல்முறையாகும்.

**The person receiving counselling is called:**

ஆலோசனை பெறும் நபர் என்ன அழைக்கப்படுகிறார்?

A. Counsellor

**ஆலோசகர்**

B. Client

**வாடிக்கையாளர் / ஆலோசனை பெறுபவர்**

C. Teacher

**ஆசிரியர்**

D. Guide

SINCE 2013 We Shine Academy Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC

ANSWER - **B. Client / வாடிக்கையாளர் / ஆலோசனை பெறுபவர்**

**The person who provides counselling is:**

ஆலோசனை வழங்குபவர் யார்?

A. Client

**ஆலோசனை பெறுபவர்**

B. Counsellor

**ஆலோசகர்**

C. Student

**மாணவர்**

D. Parent

ANSWER - **B. Counsellor / ஆலோசகர்**

SINCE 2013 We Shine Academy® Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANK EXAM

**Directive counselling was proposed by:**

Directive Counselling-ஐ முன்வைத்தவர் யார்?

A. Rogers

**ரோஜர்ஸ்**

B. Williamson

**வில்லியம்சன்**

C. Freud

**பிராய்டு**

D. Skinner

ANSWER - **B. Williamson / வில்லியம்சன்**

## ENGLISH

In directive counselling, the counsellor plays an active role in solving the client's problem.

## தமிழ்

Directive Counselling-இல் ஆலோசகர் முக்கிய பங்கு வகித்து தீர்வை வழங்குகிறார்.

**Non-directive counselling was proposed by:**

Non-directive Counselling-ஐ முன்வைத்தவர் யார்?

A. Williamson

**வில்லியம்சன்**

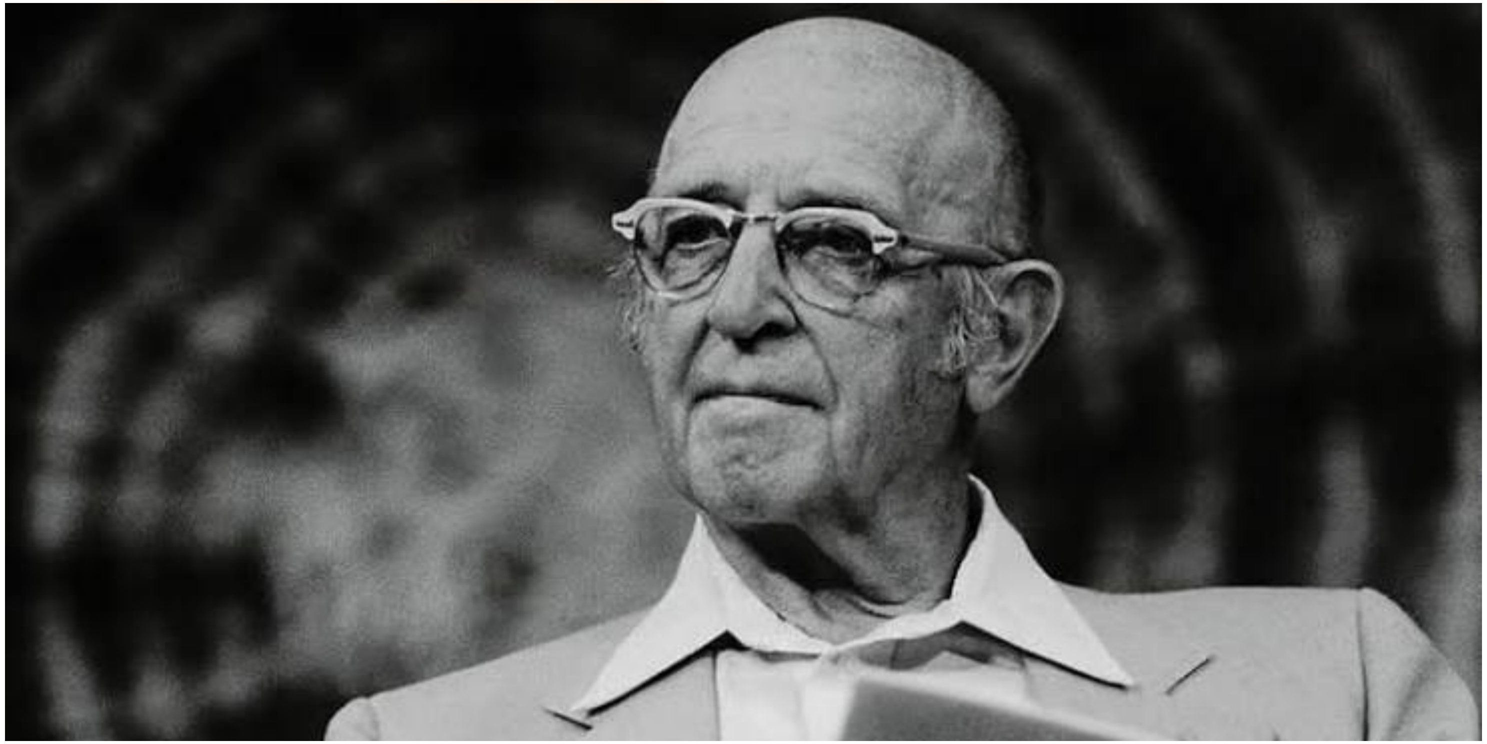
B. Rogers

**ரோஜர்ஸ்**

C. Freud

**பிராய்டு**

D. Adler



ANSWER - **B. Rogers / ரோஜர்ஸ்**

SINCE 2013 We Shine Academy® Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANK EXAM

**In non-directive counselling, the counsellor acts as:**

Non-directive Counselling-இல் ஆலோசகர் எவ்வாறு செயல்படுகிறார்?

A. Decision Maker

முடிவு எடுப்பவர்

B. Facilitator

வழிகாட்டுபவர்

C. Judge

நீதிபதி

D. Examiner

ANSWER - B. Facilitator / வழிகாட்டுபவர்

## ENGLISH

## தமிழ்

ஆலோசகர் தீர்வை வழங்காமல், நபர் தானே தீர்வு காண உதவுகிறார்.

SINCE 2014 We Shine Academy Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANK

**Group guidance is useful because:**

குழு வழிகாட்டுதல் ஏன் பயனுள்ளதாகும்?

A. Saves Time

**நேரத்தை மிச்சப்படுத்துகிறது**

B. Helps Many Students Together

**பல மாணவர்களுக்கு ஒரே நேரத்தில் உதவுகிறது**

C. Economical

**செலவு குறைவு**

D. All the Above

**மேற்கண்ட அனைத்தும்**

ANSWER - D. All the Above / மேற்கண்ட அனைத்தும்

SINCE 2013 We Shine Academy® Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANK EXAM

**Confidentiality is important in counselling because:**

ஆலோசனையில் ரகசியம் ஏன் முக்கியமானது?

A. Builds Trust

**நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது**

B. Creates Fear

**பயத்தை உருவாக்குகிறது**

C. Punishes Client

**வாடிக்கையாளரை தண்டிக்கிறது**

D. None

ANSWER - A. Builds Trust / நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது

## ENGLISH

## தமிழ்

ரகசியம் பாதுகாக்கப்படும்போது ஆலோசனை பெறுபவர் நம்பிக்கையுடன் பேச முடியும்.

**The main aim of counselling is:**

ஆலோசனையின் முக்கிய நோக்கம் என்ன?

A. Giving Ready-made Solutions

**தயாரான தீர்வுகளை வழங்குதல்**

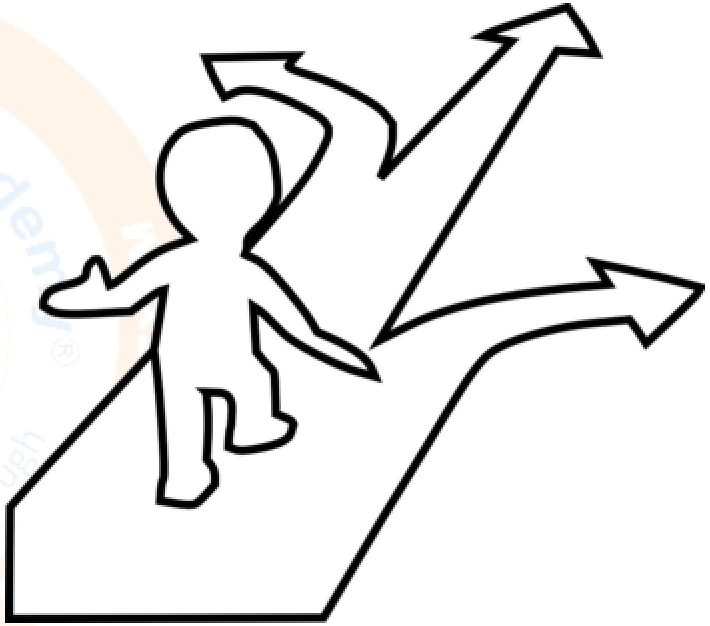
B. Developing Self-direction

**சுய வழிநடத்தலை வளர்த்தல்**

C. Punishment

**தண்டனை**

D. Evaluation



ANSWER - B. Developing Self-direction / சுய வழிநடத்தலை வளர்த்தல்

## ENGLISH

Counselling helps individuals become self-reliant and capable of solving their own problems.

## தமிழ்

தனிநபர் தன்னம்பிக்கையுடன் தன் பிரச்சினைகளுக்கு தானே தீர்வு காணும் திறனை வளர்ப்பதே ஆலோசனையின் நோக்கமாகும்.

**Eclectic Counselling was proposed by:**

Eclectic Counselling (தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆலோசனை முறை) யாரால் முன்வைக்கப்பட்டது?

A. Rogers

**ரோஜர்ஸ்**

B. Williamson

**வில்லியம்சன்**

C. Thorne

**தோர்ன்**

D. Freud

**பிராய்டு**

SINCE 2013 We Shine Academy® Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANK EXAM

ANSWER - C. Thorne / தோர்ன்

## ENGLISH

Eclectic counselling combines the strengths of both directive and non-directive counselling approaches according to the situation.

## தமிழ்

Directive மற்றும் Non-directive ஆலோசனை முறைகளின் சிறப்புகளை இணைத்து பயன்படுத்தும் முறையே Eclectic Counselling ஆகும்.

**Directive Counselling is also called:**

Directive Counselling வேறு எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

A. Client-Centred Counselling

**வாடிக்கையாளர் மைய ஆலோசனை**

B. Counsellor-Centred Counselling

**ஆலோசகர் மைய ஆலோசனை**

C. Eclectic Counselling

**கலப்பு ஆலோசனை**

D. Group Counselling

ANSWER – **B. Counsellor-Centred Counselling**

**ஆலோசகர் மைய ஆலோசனை**

## ENGLISH

In directive counselling, the counsellor plays the dominant role and suggests solutions.

## தமிழ்

Directive ஆலோசனையில் ஆலோசகரே முக்கிய பங்கு வகித்து தீர்வுகளை வழங்குகிறார்.

**Non-directive Counselling is also called:**

Non-directive Counselling வேறு எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

A. Counsellor-Centred

**ஆலோசகர் மையம்**

B. Client-Centred

**வாடிக்கையாளர் மையம்**

C. Behavioural Counselling

**நடத்தை ஆலோசனை**

D. Group Guidance

ANSWER - **B. Client-Centred / வாடிக்கையாளர் மையம்**

## ENGLISH

Carl Rogers believed that clients can solve their own problems when provided with proper support.

## தமிழ்

கார்ல் ரோஜர்ஸின் கருத்துப்படி, சரியான ஆதரவு வழங்கப்பட்டால் நபர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தாங்களே தீர்வு காண முடியும்.

**Which guidance service helps collect student information?**

மாணவர்களின் தகவல்களைச் சேகரிக்க உதவும் வழிகாட்டல் சேவை எது?

A. Follow-up Service

தொடர்சேவை

B. Placement Service

இடமமர்த்தல் சேவை

C. Inventory Service

தகவல் சேகரிப்பு சேவை

D. Orientation Service

ANSWER - C. Inventory Service / தகவல் சேகரிப்பு சேவை

## ENGLISH

Inventory service gathers information about students' interests, abilities, achievements, and backgrounds.

## தமிழ்

மாணவர்களின் ஆர்வம், திறன், சாதனை மற்றும் பின்னணி பற்றிய தகவல்களை சேகரிப்பதே Inventory Service ஆகும்.

**Orientation Service helps students:**

Orientation Service மாணவர்களுக்கு எதில் உதவுகிறது?

A. Adjust to New Environment

**புதிய சூழலுடன் ஒத்துப்போக**

B. Get Jobs

**வேலை பெற**

C. Solve Emotional Problems

**உணர்ச்சி பிரச்சினைகளை தீர்க்க**

D. Take Exams

ANSWER - A. Adjust to New Environment / **புதிய சூழலுடன் ஒத்துப்போக**

## ENGLISH

Orientation helps students become familiar with a new school, course, or environment.

## தமிழ்

புதிய பள்ளி, கல்லூரி அல்லது சூழலுடன் மாணவர்கள் எளிதில் பழக உதவுவது Orientation Service ஆகும்.

**Placement Service is related to:**

Placement Service எதனுடன் தொடர்புடையது?

A. Admission

**சேர்க்கை**

B. Job Placement

**வேலை வாய்ப்பு ஏற்பாடு**

C. Discipline

**ஒழுக்கம்**

D. Counselling

ANSWER - B. Job Placement / வேலை வாய்ப்பு ஏற்பாடு

## ENGLISH

## தமிழ்

மாணவர்களின் தகுதிக்கு ஏற்ப வேலை வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்த உதவுவது Placement Service ஆகும்.

**Follow-up Service is conducted:**

Follow-up Service எப்போது மேற்கொள்ளப்படுகிறது?

A. Before Admission

**சேர்க்கைக்கு முன்**

B. During Counselling

**ஆலோசனையின் போது**

C. After Placement

**வேலை அல்லது கல்வி ஏற்பாட்டுக்குப் பிறகு**

D. Before Examination

ANSWER - C. After Placement

**வேலை அல்லது கல்வி ஏற்பாட்டுக்குப் பிறகு**

**ENGLISH**

Follow-up service checks whether guidance decisions are effective after implementation.

**தமிழ்**

வழிகாட்டலின் விளைவுகள் பயனுள்ளதாக உள்ளனவா என்பதை பின்னர் மதிப்பிடுவது Follow-up Service ஆகும்.

**Mental health refers to:**

மனநலம் (Mental Health) என்பது என்ன?

A. Physical Strength

**உடல் வலிமை**

B. Emotional and Psychological Well-being

**உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் நலன்**

C. Height and Weight

**உயரம் மற்றும் எடை**

D. Intelligence

ANSWER - B. Emotional and Psychological Well-being

**உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் நலன்**

## ENGLISH

Mental health refers to emotional stability, psychological well-being, and the ability to cope with life challenges.

## தமிழ்

உணர்ச்சி சமநிலை, உளவியல் நலம் மற்றும் வாழ்க்கைச் சவால்களை சமாளிக்கும் திறன் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பே மனநலம் ஆகும்.

**Good mental health leads to:**

நல்ல மனநலம் எதற்கு வழிவகுக்கிறது?

A. Adjustment

**ஒத்துப்போதல்**

B. Anxiety

**பதட்டம்**

C. Conflict

**மோதல்**

D. Frustration

We Shine Academy SINCE 2013 Guiding you to get through TNPSC | TNUSRB | TRB | TET | SSC | BANK EXAM

ANSWER - A. Adjustment / ஒத்துப்போதல்

## ENGLISH

## தமிழ்

நல்ல மனநலம் தனிநபரை சமூகத்துடனும் சூழலுடனும் சிறப்பாக ஒத்துப்போக உதவுகிறது.

**Frustration occurs when:**

விரக்தி (Frustration) எப்போது ஏற்படுகிறது?

A. Goal is Achieved

இலக்கு அடைந்தால்

B. Goal is Blocked

இலக்கு தடுக்கப்பட்டால்

C. Success Occurs

வெற்றி கிடைத்தால்

D. Reward is Given

ANSWER - B. Goal is Blocked / இலக்கு தடுக்கப்பட்டால்

## ENGLISH

Frustration occurs when a person is prevented from achieving a desired goal.

## தமிழ்

ஒருவர் அடைய விரும்பும் இலக்கை அடைவதில் தடைகள் ஏற்படும் போது விரக்தி உருவாகிறது.

**Conflict means:**

Conflict (மனப்போராட்டம்) என்பது என்ன?

A. Single Choice

**ஒரே தேர்வு**

B. Choice Between Alternatives

**மாற்று விருப்பங்களுக்கிடையேயான தேர்வு**

C. Success

**வெற்றி**

D. Happiness

ANSWER - B. Choice Between Alternatives

**மாற்று விருப்பங்களுக்கிடையேயான தேர்வு**

**ENGLISH**

**தமிழ்**

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விருப்பங்களுக்கிடையே தேர்வு செய்ய வேண்டிய நிலையே Conflict ஆகும்.

**Adjustment means:**

Adjustment (ஒத்துப்போதல்) என்பது என்ன?

A. Avoiding Problems

**பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்தல்**

B. Adapting to Environment

**சூழலுக்கு ஏற்ப தழுவிக்கொள்ளுதல்**

C. Punishment

**தண்டனை**

D. Competition

ANSWER - B. Adapting to Environment / சூழலுக்கு ஏற்ப தழுவிக்கொள்ளுதல்

## ENGLISH

Adjustment refers to adapting successfully to one's environment and circumstances.

## தமிழ்

சூழலுடன் வெற்றிகரமாக பொருந்தி வாழும் திறனே ஒத்துப்போதல் ஆகும்.

**A well-adjusted person is:**

நன்கு ஒத்துப்போகும் நபர் எப்படிப்பட்டவர்?

A. Emotionally Stable

**உணர்ச்சி நிலைத்தன்மை கொண்டவர்**

B. Aggressive

**ஆவேசமானவர்**

C. Anxious

**பதற்றமானவர்**

D. Frustrated

ANSWER - A. Emotionally Stable / உணர்ச்சி நிலைத்தன்மை கொண்டவர்

## ENGLISH

## தமிழ்

உணர்ச்சி சமநிலையுடன் இருக்கும் நபர் நன்கு ஒத்துப்போகும் நபராகக் கருதப்படுகிறார்.

**Guidance is preventive whereas counselling is:**

வழிகாட்டுதல் தடுப்பு தன்மை கொண்டது; ஆலோசனை எப்படிப்பட்டது?

A. Remedial

**சீரமைப்பு தன்மை கொண்டது**

B. Punitive

**தண்டனை சார்ந்தது**

C. Mechanical

**இயந்திரத் தன்மை**

D. Competitive

ANSWER - A. Remedial / சீரமைப்பு தன்மை கொண்டது

## ENGLISH

Guidance helps prevent problems, while counselling helps solve existing problems.

## தமிழ்

வழிகாட்டுதல் பிரச்சினைகளைத் தடுக்க உதவுகிறது; ஆலோசனை ஏற்கனவே உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவுகிறது.

**The ultimate aim of guidance and counselling is:**

வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனையின் இறுதி நோக்கம் என்ன?

A. Dependence

**பிறரை சார்ந்திருத்தல்**

B. Self-Development

**சுய வளர்ச்சி**

C. Punishment

**தண்டனை**

D. Competition

ANSWER - B. Self-Development / **சுய வளர்ச்சி**

## ENGLISH

The ultimate aim is to help individuals understand themselves, become independent, and achieve maximum development.

## தமிழ்

தனிநபர் தன்னைப் புரிந்துகொண்டு, தன்னிறைவு பெற்று, முழுமையான வளர்ச்சியை அடைய உதவுவதே வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனையின் இறுதி நோக்கமாகும்.

# Thank You